FLORIAN HOCKENHOLZ

„Activity First“ Ausbildung

Practitioner Level

100% aktiv in Prävention, Therapie und Rehabilitation

(4 E-Learning = 200h)

100% aktiv in Prävention, Therapie und Rehabilitation

Preis	Umfang	Format	Prüfungen
498,00 € inkl. USt (sofern anwendbar)	**4 E-Learning-Kurse** 200h	**Reiner Selbstlernkurs** Videos, Skripte, Materialien	**Keine verpflichtenden** Keine Hausaufgaben oder Einsendeaufgaben

Fast jeder von uns hat diesen Punkt erreicht: Ein Patient schildert quälende Schmerzen, die MRT-Bilder zeigen kaum Auffälligkeiten, und die klassischen passiven Standardansätze verpuffen nach wenigen Tagen. Man therapiert nach bestem Wissen – und bleibt am Ende trotzdem mit einem Gefühl der Ratlosigkeit zurück.

Chronische Schmerzpatienten sind keine unlösbaren Fälle. Sie sind das Resultat eines Systems, das sie über Jahre in Passivität, Abhängigkeit und Schonhaltungen trainiert hat.

> Um diese Menschen dauerhaft aus dem Schmerzkreislauf zu befreien, hilft keine weitere Behandlung auf der Liege. Was es braucht, ist ein radikal aktiver Ansatz, der direkt an den Schaltstellen des Nervensystems und im Gewebe ansetzt:

1 **Evidenzbasierte Patient Education**

Du lernst, wie du Patienten die neurobiologischen Mechanismen ihres Schmerzes so vermittelst, dass die tief sitzende Angst vor Bewegung (Kinesiophobie) weicht. Wer versteht, dass Schmerz nicht gleichbedeutend mit Gewebeschaden ist, gewinnt den Mut zurück, sich wieder zu belasten.

2 **Präzise Belastungssteuerung**

Chronisch gereizte Systeme verzeihen weder unkontrollierte Überlastung noch ständige Unterforderung. Du lernst, mechanische und koordinative Reize so exakt zu dosieren, dass sich Gewebe physiologisch umbaut, die Schmerzschwelle im ZNS sinkt und echte Belastbarkeit entsteht.

3 **100% aktive Durchführung möglich**

Wir ersetzen das passive „Behandelt-Werden“ durch gezielte Bewegungsmuster, sensomotorisches Training und aktive Selbstregulation – vom ersten Tag an.

Behandlungslogik von der Anamnese bis zur Trainingssteuerung

Die 200-stündige Ausbildung *Activity First Schmerztherapie - Practitioner* Level schließt die Lücke zwischen theoretischer Schmerzwissenschaft und der praktischen Umsetzung im Trainings- und Behandlungsraum. Du erhältst eine glasklare Behandlungslogik - von der differenzierten Anamnese über das Assessment bis zur progressiven Trainingssteuerung.

Gewinne die fachliche Sicherheit, auch bei psychosomatischen, neuropathischen und scheinbar „austherapierten“ Verläufen genau zu wissen, welcher aktive Schritt als Nächstes nötig ist. Mach den Wechsel von der kurzzeitigen Symptomlinderung zur nachhaltigen Selbstwirksamkeit deiner Patienten.

Für wen ist dieser Kurs?

Für **Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Osteopathen, Heilpraktiker, Trainer und Yogalehrer**, die Schluss machen wollen mit kurzzeitiger Symptombekämpfung und ihre Patienten mit maximaler klinischer Sicherheit aktiv aus dem Schmerzkreislauf führen möchten.

Das Format

Dieser Kurs ist als reiner Selbstlernkurs konzipiert. Das bedeutet:

- ✓ Du erhältst Zugang zu Videos, Skripten und begleitenden Materialien, die du im eigenen Tempo durcharbeiten kannst.
- ✓ Du entscheidest selbst, wann, wie oft und wie intensiv du mit den Inhalten arbeitest.
- ✓ Es gibt keine verpflichtenden Prüfungen, Hausaufgaben oder Einsendeaufgaben.
- ✓ Der Kurs kann vollständig ohne zusätzliche Betreuung absolviert werden.

> Damit bleibt der gesamte Lernprozess in deiner eigenen Verantwortung – du lernst frei, flexibel und selbstbestimmt.

Das Curriculum: 4 Kurse

Kurs 1 Grundlagen der modernen Schmerztherapie

Schmerzphysiologie & Neurobiologie	Schmerzentstehung, Signalweiterleitung und die Mechanismen von Schmerzlernen, Schmerzgedächtnis und Phantomschmerz verstehen.
Biopsychosoziale Schnittstellen	Die direkten Wechselwirkungen zwischen Schmerz, Schlafstörungen, Depressionen und sozialem Schmerz erfassen.
Pharmakologie & Abhängigkeit	Relevante Schmerzmedikamente im Praxisalltag, ihre Wirkungsweisen, Risiken und das frühzeitige Erkennen von Medikamentenabhängigkeit.
Befundung & Leitlinien	Strukturierte Schmerzassessments, standardisierte Fragebögen und evidenzbasiertes Vorgehen nach aktuellen medizinischen Leitlinien.

Kurs 2 Myofasziales System & Anatomy Trains

Funktionelle Bindegewebsphysiologie	Aufbau, Anpassungsfähigkeit und Mechanobiologie des faszialen Netzwerks unter Belastung.
Anatomy Trains & Faszienketten	Das Zusammenspiel myofaszialer Leitbahnen in Statik und Bewegung differenziert analysieren.
100% aktive Faszientherapie	Das gesamte Bindegewebssystem gezielt mit aktiven Übungen behandeln – Gewebeumbau stimulieren, Gleitfähigkeit wiederherstellen und Verklebungen funktionell lösen.

Das Curriculum: 4 Kurse

Kurs 3 Vegetatives Nervensystem & Viszerale Differentialdiagnostik

Das vegetative Nervensystem	Funktionelle Neuroanatomie – gezielte Untersuchung und aktive Einflussnahme auf Sympathikus und Parasympathikus.
Das viszerale System	Wechselwirkungen zwischen inneren Organen, vegetativer Steuerung und muskuloskelettalen Schmerzbildern erkennen.
Medizinische Differentialdiagnostik	Zuverlässige Differenzierung viszeraler Schmerzsyndrome zur sicheren Abgrenzung organischer Ursachen von funktionellen Störungen.

Kurs 4 Komplexe Schmerzsyndrome & Kompressionsneuropathien

Moderne Interventionsstrategien	Systematische Anwendung von Pacing, Graded Activity und Graded Exposure bei chronifizierten, überempfindlichen Schmerzpatienten.
Periphere Kompressionssyndrome	Diagnostik, differenzierte Untersuchung und aktive Entlastungs- sowie Mobilisationsstrategien peripherer Nervenengpässe.
Kompressionssyndrome der Wirbelsäule	Gezieltes Management und aktive Belastungssteuerung bei radikulären Beschwerden und nervalen Kompressionen der Wirbelsäule.

„Activity First“ Ausbildung

Practitioner Level

498,00 €

inkl. USt (sofern anwendbar)

INFORMATIONEN UND BUCHUNG

akademie-hockenholz.my-ablefy.com
/s/Akademie.Hockenholz/afp

FLORIAN HOCKENHOLZ